



## Die Pubertät

Die Pubertät ist ein Entwicklungsschritt zwischen Kindheit und Jugend mit großer Verletzlichkeit, Unruhe und Nöten, sowohl auf Seiten des Jugendlichen, als auch auf Seiten von Eltern und Lehrern, Freunden und anderen Menschen in der Umgebung.

Um die Dynamik dieses Entwicklungsmomentes zu begreifen, müssen wir ansehen, was die Elemente der Entwicklung sind.

Entwicklung verläuft immer in Etappen und nie linear. Es folgen dabei immer zwei unterschiedliche Entwicklungszustände aufeinander: Ein harmonischer und ein zergliedernder Zustand. Der harmonische Zustand ist einer, in dem der Mensch auf sich bezogen ist und in sich ruht. Ein solcher Zustand ist etwa der des Ungeborenen, dann des etwa dreijährigen Kindes oder des Kindes mit ca. 9/10 Jahren. Der zergliedernde Zustand ist der, der durch große Umbrüche hervorgerufen wird: das betrifft das Neugeborene Kind, das sich an die Welt gewöhnen muss, Sinneseindrücke zu interpretieren lernt und langsam das Laufen, Sprechen und Denken erwirbt, bis es sich orientieren kann; Ferner ist es das Kind im Umbruch zur Schulreife, wenn die Phantasie nachlässt, Fragen entstehen und Bedürfnisse da sind, für die die Fertigkeiten fehlen. Ein dritter solcher Unruhezustand ist die Pubertät.

Das ungeborene, das dreijährige und das neunjährige Kind sind selbstzufrieden, in sich gekehrt und mit sich und der Welt im Einklang. Das Ungeborene ist durch den Mutterleib von der Welt abgetrennt, der Dreijährige in seiner Phantasiewelt zufrieden und der Neunjährige hat sich zurückgezogen in eine Innenwelt, die durch Geheimnisse, Rückzug und notfalls mit „Lügen“ schützt. Diese „Bezogenheit auf sich selber“ bedeutet physiologisch in der Regel eine Konsolidierung der Kräfte, Ausbau des Erworbenen und relative Reizarmut.

Ab der Geburt muss das Kind viel Lernen: Nach der Schwangerschaft, in der ihm alles abgenommen worden ist, muss es alles lernen: Atmen, Nahrungsaufnahme, Integration der Sinneseindrücke u.v.a.m. Alles ist eine Herausforderung und ein ständiges Lernen. Dieses Lernen ist an neue Eindrücke gebunden und deren Nachahmung ist ein Benutzen von Fähigkeiten, die noch nicht da sind. Auch das Kind im Zustand der Schulreife ist verlassen von der Harmonie und Sorglosigkeit, in der die Phantasie alle Mängel überbrückte und ausreichte, sich alle Fragen zu beantworten. Nun ist die Phantasie abgeblasst, der Stock, der zum Spielen wahlweise als Puppe, Flugzeug oder Schwert diente, ist nur noch ein Stock – um Flugzeug zu sein, müssten Tragflächen dran, was

Der Wecker schellt, es ist 6:10 Uhr. Oh Gott, schon wieder aufstehen, bin ich nicht gerade erst eingeschlafen? Auch das noch. Regen prasselt gegen das Fenster. „Zieh dich warm an!“ tönt es von unten. Mama macht wieder einen auf Fürsorglich, wie mich das nervt!  
Ich polter die Treppe herunter und komme ins Bad. Meine Schwester sitzt auf dem Klo und empfängt mich mit den Worten: „Wie siehst du denn aus?“ Ich schaue in den Spiegel und stelle deprimiert fest, wo sie recht hat, hat sie recht. Ein Auge ist größer als das andere, Mund und Nase sind geschwollen, neue Pickel sind auch schon wieder da und dank der neuen Zahnklammer sind meine Mundwinkel nur noch mehr aufgerissen. Da helfen Papas tolle Tips von wegen Myrrhetinktur auch nichts mehr. Die Haare lassen sich nicht bändigen und die Zahnpasta landet auf dem Pulli. Jetzt reicht's, wenn es jetzt noch Zoff beim Frühstück gibt, flippe ich aus. Als hätt' ich es gehänt, werde ich mit den Worten „die weiße Hose bei dem Wetter, was soll das denn?“ in der Küche empfangen. Jetzt werde ich sauer: „gibt es sonst noch etwas an mir, was dich stört - und warum nörgeln in der letzten Zeit eigentlich alle an mir rum? Merkt es euch endlich, ich bin nicht mehr die kleine Liebe, die wie ein Schoßhündchen gehorcht!“ Wütend setze ich mich hin und esse mein Brot. Der Kommentar meiner Schwester darf natürlich nicht fehlen: „Mama, war das jetzt wieder die Pubertät?“ „Du bist doch einfach blöd!“ sage ich und muss zu meiner eigenen Verwunderung lachen. Bevor ich das Haus verlasse, denke ich noch: „verstehen muss man das nicht, oder?“

Ich bin irgendwie traurig, ich habe das Gefühl, als fehlt mir was ganz großes. Es ist merkwürdig, nicht so zu sein, wie die anderen, aber es geht mir gut. Diese schieß Tränen, die plötzlich kommen, immer so unangekündigt.

Wenn ich nichts zu tun habe, tritt wieder dieses Gefühl von Trostlosigkeit ein und mir ist alles egal.

Ich bin einfach nur genervt, das ist alles zu viel Action.

Ich weiß selber noch nicht so ganz, ob ich Fleisch oder Fisch bin.

noch nicht gelingt und das Kind sucht Hilfe, ebenso bei den Fragen an die Welt... Dabei baut sich der Organismus um: Der „Babyspeck“ verschwindet, Hals, Taille und Muskelrelief entstehen, das Nervensystem ist weitestgehend fertig, Atmung und Kreislauf beginnen sich zu stabilisieren. Es ist eine Umbruchsituation, ähnlich der Geburtssituation und ähnlich der Pubertät...

So wechseln harmonische und zergliedernde Zustände einander ab: Harmonisch (im Mutterleib), Disharmonisch (Zeit um die Geburt), Harmonisch (drei Jahre), Disharmonisch (Schulreife), Harmonisch (9 Jahre) Disharmonisch (Pubertät) Harmonisch (junger Erwachsener) usw.

Dabei liegen die harmonischen Entwicklungsphasen (außer der Schwangerschaft) immer in der Mitte eines „Jahrsiebtes“ und die disharmonischen im „Jahrsiebwechsel“.

Beide Phasen haben Urbilder: Der selbstbezogene „harmonische Typ“ hat als Urbild den sesshaften Bauern, der seinen gleichbleibenden Tages-, Wochen- und Jahreslauf lebt, sein Land bestellt, Haus und Hof, Garten und Familie pflegt, von den Früchten seiner Arbeit lebt und Veränderungen meidet. Anders der „disharmonische“, zerrissene Typ: sein Urbild ist der Jäger: Ständig auf Wanderschaft, auf der Lauer liegend, alle Geräusche und andere Sinesindrücke mit wachen Sinnen registrierend, sich schnell auf neue Situationen einstellend, ändert er schnell seine Strategie, jagt sein Ziel und ist gleichzeitig auf der Hut vor Gefahren, also gleichzeitig auf Suche und auf Flucht. Bauer und Jäger, Abel und Kain sind die Urbilder dieser Typen.

Ein solcher Jäger, auf der Suche nach neuer Selbstbestimmung und auf der Flucht vor dem Kindsein, ist der Pubertierende.

In der Pubertät differenziert sich viel. Die Entwicklung nimmt bei Jungens und Mädchen erstmals einen unterschiedlichen Verlauf.

Unter Einwirkung der „Hormone“ verändert sich der Leib – nicht nur im Hinblick auf die Geschlechtsorgane. Es setzt ein Wachstum ein, das von der Peripherie ausgeht, die Glieder strecken sich, der Jugendliche „weiß nicht wohin mit seinen langen Gliedern“, die verschränkt und verknotet werden, ja, selbst sonst geschickte Kinder können, wenn sie in dieses Alter kommen, plötzlich überall anecken, anstoßen, ungeschickt werden, da die Glieder schneller wachsen, als das eigene Körpergefühl mitkommen kann. Die Haut wird anders, es kommen Pickel, das Aussehen, besonders auch des Gesichtes verändert sich u.v.a.m.

Auch die Körperfunktion verändern sich nachhaltig. Anderer Appetit, anderer Geschmack, anderes Schlafbedürfnis, riechende Schweiß, Menstruation bei Mädchen, unwillkürliche Samenergüsse („feuchte Träume“) bei Jungens. Alles das ist fremd.

Der Jugendliche findet sich in dieser Phase oft in seinem Leib nicht mehr zurecht, ist mitunter angeekelt, unzufrieden mit seinem Aussehen, seinem Gewicht und kommt damit nicht klar.

Für mich ist Pubertät:

- seine erste richtige Freundin zu haben, mit ihr zu küssen und zu kuscheln.
- Man probiert z.B. Rauchen oder andere Sachen aus.
- Dass man Haare unter den Armen und Schamhaare kriegt.
- Auf viele Partys gehen.
- Man denkt manchmal schon an nackte Frauen und an Sex.
- Ein Kondom auszupacken und kucken,
- wie sich das anfühlt.
- Seinen Penis (Vagina) sich mal anzukucken.
- Man probiert sein Können aus.
- Man wird nicht mehr so rot, wenn man mit Mädchen spricht

<b>Hornabhängige Wachstumsveränderungen</b>		
	<b>Jungen</b>	<b>Mädchen</b>
<b>Größe</b>	Etwas größer	Etwas kleiner
<b>Haupthaar</b>	Haarausfall mit fortschr. Alter	Wenig Haarausfall
<b>Gesichtshaar</b>	Kontinuierlicher Bartwuchs	Sehr dünn, wenn dann spät sichtbar
<b>Gesichtszüge / Gesichtsform</b>	Kantiger, länger, größerer Längsumfang (Stirn-Nacken)	Feiner, rundere Gesichtsform, Kopf kleiner und von oben gesehen runder.
<b>Hals</b>	Stärker, länger, Kehlkopf größer	Kürzer, rundlicher
<b>Schultern</b>	Breiter, kantiger	Gerundeter, seitlich abfallend
<b>Brustkorb</b>	In allen Richtungen größer	Kleiner, schmaler
<b>Körperbehaarung</b>	Ausgeprägter an Brust, Armen und Beinen	Geringer, dünner
<b>Brüste</b>	Kaum entwickelt	Deutlich sichtbar mit ausgeprägten Warzen und Warzenhof
<b>Muskeln</b>	Stärker, ausgeprägter durch weniger Unterhautfettgewebe	Schwächer und unter einer Schicht von Unterhautfett verborgen
<b>Arme</b>	Länger, dicker, grade Streckachse	Gebeugte Streckachse, kürzer, dünner
<b>Schambehaarung</b>	Nach oben spitzes Dreieck	Nach unten spitzes Dreieck
<b>Hüften</b>	Schmaler	Breiter, gerundeter
<b>Hände / Füße</b>	Größer, Finger und Zehen größer	Kleiner und schmaler
<b>Oberschenkel</b>	Zylindrischer, größeres Muskelrelief	Oben breiter, nach unten schmaler werdend. Kürzer
<b>Beine</b>	Länger, deutlichere Waden	Kürzer, weichere Konturen
<b>Ober- Unterschenkelachse</b>	Grade Streckachse von Hüftgelenk zum Knöchel	Von Hüfte zum Knie leicht nach innen, vom Knie zum Knöchel steiler abwärts.

Auch die Seele verändert sich und das Verhalten.

Wonach der Jugendliche strebt, und was er braucht, ist jetzt Selbstgefühl, ein Empfinden von sich und seiner Besonderheit. Nur dieses Selbstgefühl hat noch wenig Mittel an der Hand. Das erste Werkzeug dieses Selbstgefühls ist das „Nein“. Aber für das Selbstgefühl ist es nicht sehr effektiv, wenn man etwas ablehnt, was man vorher schon ablehnenswert hielt. Es entwickelt sich jetzt besonders dadurch, dass etwas abgelehnt wird, was man zuvor angenommen oder sogar verehrt hat. Der Jugendliche braucht das. Das Selbstgefühl ist das „Nest“, in dem sich später das gesunde Selbstbewusstsein, das „Ich“ einnistet. Aber dem zu folgen, dem man schon immer folgte, wird jetzt als Niederlage dieses Selbstbewusstseins erlebt. Gerade den bisherigen Vertrauenspersonen gegenüber bedarf der Jugendliche einer Abgrenzung, eines Protestverhaltens. Sonst entsteht dieses Selbstgefühl nicht und für später sind die Folgen möglicherweise katastrophal.

Das nächste Werkzeug dieses Selbstgefühls ist ein eigener unverkennbarer Stil, ein eigenes Verhalten. Nur das muss man suchen und ausprobieren, was zu großen Schwankungen des Geschmacks, manierten Äußerungen, übertrieben Stimmungen führen kann, auch zu anderer Sprechweise, Wortneubildungen, Unstetigkeit etc.

Dieses wechselvolle Erscheinungsbild ist aber nicht nur Spiel. Es ist Not. Und der Jugendliche selber findet sich in seiner Seele kaum wieder, was mit Stimmungsschwankungen, Ambivalenzen, ja sogar Wahrnehmungsstörungen, Gedankenstörungen und Willenslähmungen einhergehen kann. Der eine redet ohne Unterlass und weiß hinterher selber nicht, was er gesagt hat, der andere hüllt sich in tage- bis wochenlanges Schweigen. Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten aller Art können daraus resultieren.

Pubertät ist ein riesengroßes Haus mit so vielen Erfahrungen, dass man eigentlich mit 30 Jahren noch in der Pubertät sein muss

Was ist das? Ein schrilles klingeln, - mein Wecker.  
 Oh nein, schon wieder aufstehen. Schon wieder so ein Tag. Aufstehen, in die Schule gehen, sich volllabern lassen, im Bus sitzen, sehen, wie alles an einem vorbeisaust, Hausaufgaben, Langeweile, TV, schlafen. Der Tag ist meist langweiliger als die Nacht.  
 Was ist das, was einen quält?  
 Ich weiss es nicht.  
 Entwicklung?  
 Umgebung?  
 Freunde?  
 Nein, das kann's nicht sein.  
 Manchmal gibt's Sekunden, da braucht mich nur Jemand ansehen und ich geh hoch, wie ne Bombe.  
 Manchmal gibt's Sekunden, wo ich denke, das Leben ist das Schönste auf der Welt, Freunde, Familie, Natur und die Hoffnung was ganz Großes zu werden, Singen oder Schauspieler, ja, ein echter Star.  
 Ich stelle mir vor, wie ich auf einer Bühne im Rampenlicht stehe und mir alle zujubeln.  
 Manchmal möchte ich ein echter Star sein, ein Stern, der am Himmel steht, in einem Pulk mit anderen Sternen und die ganze Welt von oben sieht.

Unterstützt wird das auch dadurch, dass infolge der Hormonflut im Organismus sich das Nervensystem selber umstellt, aber auch das gesamte Zusammenspiel aller Organe, auf denen das Seelenleben fußt (und das ist nicht nur das Gehirn!) sich ändert. Das destabilisiert das Seelenleben zusätzlich. In Summe sind die seelischen Veränderungen mit einer Psychose vergleichbar, ohne dass es sich dabei um etwas krankhaftes handelt!!

Auch in seiner Seele findet sich Jugendliche nicht wieder!

Im eigenen Persönlichkeitsprofil findet sich der Jugendliche oftmals ebenso wenig wieder. „In der Schule bin ich so, zuhause so, in der Clique so und bei Bekannten wieder völlig anders! – wer bin ich von den vielen Personen eigentlich?“ Das grenzt mitunter an das Bild der Persönlichkeitsspaltung. Wird das stark erlebt, so können große Ängste entstehen, auch aggressive Versuche das zu überspielen, nicht zuletzt auch das Bedürfnis sich dafür zu betäuben mit Alkohol oder Drogen.

Um hier „Sicherheit“ zu finden, werden Orientierungen außen gesucht, in sozialen Gemeinschaften, die einen Stil leben, den man selber verinnerlichen will. Um dem entstehenden Gruppenzwang zu genügen, wird man mitunter zu Handlungen verleitet, die nicht mehr in das Selbstbild passen. Darum wechselt der Eine die Bezugsgruppen ständig, und wird unstet, der Andere bleibt und verleugnet sich, was die Not noch verstärkt. So kann sein, dass das, was heute mit allen Argumenten, Handlungsweisen und Lebensstilen verteidigt wird, morgen nicht mehr gilt. Immer ist es die Frage: „wer bin ich?“ Das führt bei dem Einem zur Überangepasstheit, beim Anderen zur Vereinsamung bis hin zu autistischen Zügen.

So erscheint das Bild der Pubertät einerseits in einer Disharmonie, die sich durch eine Entfremdung des Leibes, einer Entfremdung der Seele und einer Entfremdung des Geistes äußert, aber andererseits in einer Suche, einer Suche nach sich selber. Dazu weiter unten.

Zunächst ist aber auch bemerkenswert, dass nicht nur der Leib, sondern auch die Seele sich different nach Geschlechtern entwickelt. Das alte Sprichwort: „Die Jungens reizen die Sinne und die Mädchen besinnen sich auf ihre Reize“ drückt das treffend aus. Zwar scheint sich das derzeit etwas zu ändern und anzugleichen, aber dennoch bleibt etwas daran typisch. Mädchen haben dabei eine stärkere Fähigkeit auf sich zu schauen, können aber leichter das Interesse an der Welt dabei verlieren, während Jungens weniger auf sich schauen und achten und den Vergleich in Wettkämpfen u.ä. suchen. Was im eigenen Leib vor sich geht ist eher „peinlich“ bei den Jungens, während Mädchen es viel stärker kommunizieren. Derzeit durchlaufen wir eine etwas andere gesellschaftliche Entwicklungsphase. Aber bis vor kurzem war es deutlich, dass in der Pubertät die Mädchen beginnen sich zu schmücken, während die Jungens äußerlich eher verwahrlosten, zumindest weniger Eigenwahrnehmungen hatten im Bezug auf Kleidung, Körperhygiene, Frisur etc. Da haben derzeit die Jungens aufgeholt.

Bei mir ist es wie im April.  
 Mal fühle ich mich schlecht und unwohl, es regnet, blitzt und donnert.  
 Aber manchmal bin ich der King, will Spaß haben, lache viel und scheint die Sonne, ein voller Regenbogen erscheint.  
 In letzter Zeit schien die Sonne nur manchmal und es regnete viel. Aber jetzt sehe ich den Regenbogen wieder am Himmel und fühle mich selbstbewusster, ich habe dazugelernt.  
 Und das mit dem Lachen, das kommt auch wieder.

Manchmal möchte ich nicht dort sein, wo ich gerade bin und bin total unfreundlich oder angespannt. Doch es gibt Tage, die mir das zurückbringen, was ich wirklich bin und ich versuche es zu halten aber dann kippt es oft wieder um. Wenn ich traurig oder sauer bin, möchte ich allein sein und darüber nachdenken oder mit jemanden, mit dem ich mich gut verstehe, darüber reden. Doch auch das vergeht, auch wenn es so weh tut, dass man sagen will: jetzt will ich gehen.

In diesem Zergliedern zwischen Besinnen auf sich und wach werden für die Welt, liegen die Pole des menschlichen Seelenlebens. Prinzipiell kann jeder beides haben – oft sind mehr die Mädchen wacher für sich und die Jungen wacher für die Welt.

Dieser Unterschied zwischen Mädchen und Jungen (wie allgemein zwischen Männern und Frauen), der in den siebziger Jahren wegdiskutiert werden sollte, wird ja heute wieder von der Psychologie gesehen und anerkannt. Die Hirntätigkeit sei ebenso anders, wie die Träume, das Seelenleben überhaupt, die Art der Gefühle, ihre Bewusstheit und die soziale Kompetenz.

Vor dem Hintergrund der anthroposophischen Menschenkunde können wir beim Menschen vier Ebenen unterscheiden: den physischen Leib, die Lebenskräfte, die Seele und das Persönlichkeitsbild.

Männer haben den stärkeren Leib. In jedem Sport ist das bekannt, weswegen in nahezu allen Disziplinen beide Geschlechter unterschiedlich bewertet werden.

Im Bezug auf die vitalen Funktionen hingegen sind Frauen den Männern voraus. Nicht nur, dass mit Schwangerschaft, Geburten und Stillzeiten wesentlich mehr an vitaler Leistung erbracht wird, nein auch bei den Lebensversicherungen ist bekannt, zuletzt lagen die Lebenserwartungen in der Schweiz bei Frauen 7 Jahre über denen der Männer.

Auch seelisch finden wir sowohl als Alltagserfahrung, aber auch als Testergebnis, dass Frauen wesentlich mehr in der Lage sind Gefühle differenzierter wahrzunehmen, zu äußern und ihnen Wichtigkeit zu geben. Die Introspektionsfähigkeit und die interpersonale Kompetenz ist bei Frauen deutlich ausgeprägter.

Im Persönlichkeitsbild finden wir die Unterschiede im Prinzip weniger. Das, was das „Ich“ des Menschen ist, ist geschlechtslos. Aber das, was in diesem Ich besonders an Willensimpulsen lebt, setzt sich beim Mann häufig kompromissloser durch. Kriege, Eroberungen, Entdeckungen sind „männlich“. Hier kommen die Korrekturen der Seele, wie Mitleid und Verhältnismäßigkeit ebenso wenig zum tragen, wie das Achten auf das eigene Wohlbefinden und das der Familie etc. Das Ich ist isolierter und eher „allein“, dadurch scheinbar „stärker“. Nur so soll es hier gemeint sein und nicht als moralisches Urteil.

Als Tabelle könnte das so aussehen:

	<b>Männer</b>	<b>Frauen</b>
„Ich“	+	-
Seele	-	+
Vitalität	-	+
Physischer Leib	+	-

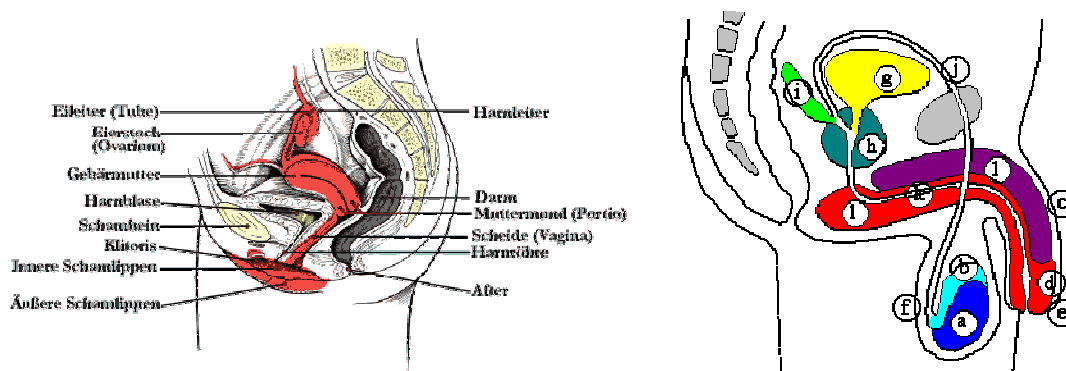
Dieses Bild lässt den Mann als arm in der Mitte erscheinen, die Frau als reich in der Mitte. Das Bild des alten Testaments, in dem der Mensch schlief, Gott aus seiner Mitte die Frau schuf und aus dem, was übrig blieb, der Mann wurde, wird hier eindrücklich belegt. In der Pubertät haben daher Jungens

Man hat keine Lust auf Schule. Das ist alles ätzend. Statt dessen trifft man sich mit Kollegen und macht einen drauf. Im Verhältnis „wahre Liebe“ versteht man eigentlich nichts als ein paar Zungenküsse. Man redet zwar von weitaus weitergehenden Dingen, aber passieren tut eigentlich nichts.

Man fängt an, sich der Gesellschaft anzupassen. Das heißt, vielleicht eine Rauchen, etwas trinken. Wenn man so was nicht macht, wird man als Öko bezeichnet, oder weil man uncoole Klammotten trägt. Cool ist lässig, locker, immer ein paar Sprüche auf Lager haben. Wer immer Cool ist, glaub ich, wird es im Leben nicht weit bringen. Jedoch solange ich Kind oder jung bin, möchte ich cool sein und meine Jugend in vollen Zügen genießen.

das größere Problem – da sich die Persönlichkeit zuletzt bildet, sind sie inkompletter, als die Mädchen.

Auch an den Geschlechtsorganen wird das deutlich. Der Organismus ist so aufgebaut, dass er immer drei Bereiche unterscheiden lässt: Regel- und Steuerorgane einerseits, Stoffwechsel- und Handlungsorgane andererseits und dazwischen die Rhythmusorgane, die die Pole ausgleichen. Die Regelorgane sind für den Gesamtorganismus das Zentralnervensystem mit den nach außen gerichteten Sinnen und dem nach Innen genommenen Gehirn. Die Effektororgane sind nach Außen die Gliedmaßen und nach Innen hereingenommen die Stoffwechselorgane.



Für die Geschlechtsorgane sind regelnd die Keimdrüsen zuständig. Die Frau bildet darin, im Ovar, das in der Körperhöhle liegt, einem endogenem Rhythmus folgend, alle vier Wochen ein Ei zur Reife heran. Der Mann, bei dem die Hoden außen liegen, bildet mehrere Millionen Samen am Tag, mehr, wenn er durch rege Sexualität viele abgegeben hat, weniger, wenn er einen geringeren „Verbrauch“ hat. Der Mann hat so mehr „Sinnesfunktion“, die Frau mehr „Gehirnfunktion“. Die Effektororgane sind die Vagina bei der Frau und der Penis beim Mann. Die Vagina, hereingenommen und als Hohlorgan einem Stoffwechselorgan ähnlich, während das Glied des Mannes nach Außen tritt und mehr Gliedmaßenfunktion hat.

Die Rhythmusorgane sind sehr unterschiedlich betont. Der Uterus ist bei der Frau das größte Organ neben Ovarien und Vagina, während die Prostata beim Mann das kleinste Organ neben Glied und Hoden ist:

Gesamtorganismus	Geschlechtsorgane	
	Frau	Mann
Sinne	-	Hoden
Nervensystem	Ovar	-
Rhythmisches System	Uterus – am größten	Prostata – am kleinsten
Stoffwechselsystem	Vagina	-
Gliedmaßen	-	Penis

Beim Mann fällt so gesehen alles in die Pole, bei der Frau wird die Mitte betont.

Diesen Unterschied finden wir auch seelisch wieder. Mädchen sind kommunikativer, tauschen sich intensiver untereinander über intimes und intimstes aus, verweilen länger morgens vor dem Spiegel, achten mehr auf sich, ihr Aussehen, Gewicht, Kleidung und Seelenleben. Jungens sind viel geneigter von sich weg zu sehen, sich mit anderen im Wettkampf, in Angebereien, Leistungen und Mutproben zu messen. Die Mädchen suchen mehr sich selber, die Jungen mehr die Welt als Orientierung.

In diesem unterschiedlichen Orientierungsmuster kann die Pubertät auch entgleisen. Die Suche nach sich selber kann sich problematisieren in verschiedene krankhafte Wege. Diese

Suche nach der Welt und die Suche nach dem eigenen Inneren kann entgleisen zu der Sucht nach Außenwelt (z.B. in Form von Drogen) oder zu der Sucht nach sich selber in der Magersucht. Beide Male wird Identität gesucht – und auch bei der Sucht gefunden: in der Drogensucht in der Verinnerlichung abweichenden Verhaltens und in der Magersucht in der Verwirklichung eines Selbstbildes. Beide Male wird es aber nicht gefunden, unbemerkt verliert man sich und Suchen und Finden vertauschen sich.

Nun hat sich in den letzten Jahrzehnten etwas mit der Pubertät getan. Seit etwa 1820 wird der Beginn der Pubertät statistisch festgehalten, beginnend in Norwegen. Damals lag der Beginn der Pubertät, gemessen an der ersten Monatsblutung bei Mädchen, bei 17 Jahren. Jetzt ist der Altersschnitt bei 11- 12 Jahren. Diese Vorverlagerung der leiblichen Pubertätszeichen um ca. 5 Jahre wird nur oft falsch interpretiert, wenn man nur sagt, dass die Pubertät „früher“ auftritt. Denn die seelischen Zeichen der Pubertät dauern gleichzeitig länger! Die Pubertät findet nicht früher statt, sondern die Pubertät dauert länger. Ähnliches finden wir auch im vorangehenden „Dissharmoniezustand“, der Schulreife: Körperliche Zeichen der Schulreife (Zahnwechsel, Schwinden des Unterhautfettgewebes, Ausbildung von Hals und Taille etc.) finden wir immer früher, aber seelische Fähigkeiten, wie Aufmerksamkeit, Lernwille etc., kommt immer später!

Das Problem daran ist, dass die Harmoniezustände zwischen den Entwicklungsdisharmonien immer kürzer werden. Die Folgen davon können hier nicht erörtert werden. Hier genügt festzustellen, dass das Richtung „Jäger“ entwi-

anderen Phänomenen kommt das und was wird Wenn man verschiedene man eine Vorverlagerung tät im Zusammenhang nisierten und westlich und pragmatisch orientierte Zivilisation bedieser Welt leben zu können muss, die an die tismus angepasst sind.

Ich denke doch, aber, wenn ich nicht tief im Herzen denke, denke ich falsch. Hat nicht jeder Moment einen Funken Schönes in sich? Was ist aus den Menschen geworden? Es sollte doch jeder, wenn jemand stirbt und es ihm nahe gebracht wird, ein wenig trauern. Doch ich glaube, dass wenn man tief ins Herz greift, trauert man auch. Die Menschen sollten nicht schreien oder jemanden schlagen, sondern ihm ein wenig ins Herz greifen. Doch nie zu viel, sonst ist die Seele unheilbar. Nur durch manch eines könnte sie wieder so herzlich sein, wie nie.

Leben sich immer mehr in ckelt, wie man es auch an beobachten kann. Wodurch gejagt?

Völker vergleicht, findet und Ausdehnung der Puber- mit der Zunahme einer tech- geprägten, medienreichen tierten Zivilisation. Eine wirkt, dass man früh, um in nen, seelische Kräfte entwi- technische Welt des Pragma- Diese Kräfte sind intellek-

tuelle Kräfte. Rudolf Steiner hat bei der Begründung der Waldorfpädagogik großen Wert darauf gelegt, dass intellektuelle Fähigkeiten nicht vor Beginn der Pubertät gefördert und angesprochen werden. In den sechziger Jahren bestand diesbezüglich ein wesentlich größerer Unterschied zwischen Waldorfschulen einerseits und Staatsschulen andererseits, als heute. Damals konnte gezeigt werden, dass sich das in der Pubertätsentwicklung niederschlug. In Stuttgart wurden Gymnasiastinnen und Waldorfschülerinnen vergleichbarer Herkunft verglichen: Das Auftreten der ersten Monatsblutung kam bei Waldorfschülerinnen im Durchschnitt 18 Monate später, als bei Gymnasiastinnen. Man kann sich das nur so erklären, dass intellektuelle Fähigkeiten in der Seele erst reifen, wenn der Körper gewisse Entwicklungen durchgemacht hat, nämlich die Pubertätsentwicklung. Werden intellektuelle Kräfte früher gefördert und angesprochen, kommt es zu einer körperlichen „Notreife“, um die geforderten seelischen Kräfte zu entbinden. Der Rhythmus der Entwicklung, der Rhythmus des Wechsels von harmonischen und disharmonischen Stadien, ist in seinem Ablauf nicht nur von biologischen Prozessen gesteuert, sondern ebenso von kulturellen und pädagogischen Faktoren!

Um den Rhythmus zwischen Jäger- und Bauernphasen im Gleichgewicht zu halten, kann man nur im Vorfeld der Pubertät die kindlichen Kräfte stärker pflegen, denn intellektuelle

Inhalte sind Inhalte der Erwachsenenwelt, die zunehmend in die kindlichen Welten eindringen. Zum Einen durch das Erleben einer Zivilisation in Städten, die wir nicht vermeiden

Manchmal, wenn ich abends im Bett liege, denke ich daran, was ich später mal machen möchte. Auf jeden Fall irgendetwas schützen, erhalten oder erfinden. Entweder möchte ich nach Afrika ziehen und dort Spenden für die Afrikaner sammeln und für sie mein Leben opfern, oder bei Greenpeace mitmachen. Aber am liebsten würde ich nach Amerika, nach Cap Caneveral und mich mit den Planeten und der Raumfahrt beschäftigen. Ich bin, glaube ich, ein bisschen wie Anne Frank, ich denke, dass ich auch zwei Seelen habe und die andere aber nicht zeigen kann, weil die anderen mich dann komisch angucken.

Und denke ich auch oft, dass ich ja gar nicht nützlich bin und dann noch die ständige Pingeligkeit meiner Eltern. Ich denke nämlich oft, dass ich ja viel zu hässlich bin. Entweder bin ich total glücklich oder ziemlich traurig, wenn ich abends meinen Tagesablauf durchgehe.

Aus freiwilligen Selbstäußerungen von Siebtklässlern über ihr eigenes Erleben von Pubertät

können und an die wir die Kinder gewöhnen müssen, wenn sie nicht darin untergehen sollen... Aber dass Kinder zu Gesprächspartnern der Erwachsenen für ihre Probleme werden und dass durch die Medien Erwachsenenprobleme in Kinderzimmern präsent sind, ist beeinflussbar. Im Kindergarten und in der Schule können kindliche Welten betont werden. Hier kann die Waldorfpädagogik sich neu besinnen.

Aber ist es nur verwerflich? Ist dieses verstärkte „Jägertum“ nicht auch der Versuch einer Generation, sich auf rasch wandelnde Bedingungen einzustellen, wie ein Jäger auf der Lauer zu liegen, Gefahren und Beute zu unterscheiden, flexibel seine Strategie ändern zu können, um

Schritt zu halten?

Nur wenn dem so ist, welche Hilfe braucht der Pubertierende, damit die lange Zeit der Verletzlichkeit, die Suche nicht entgleist zur Sucht oder zu einer mangelhaften „Nest“-Bildung für das Ich?

Rudolf Steiner nennt zwei Faktoren als goldene Regel für die Pubertät: Weltinteresse und Ideale. So wie das Weltinteresse sich an die Welt richtet, entstehen Ideale im Inneren. Die zwei Seiten der Seele, die plötzlich aufbrechen in der Pubertät und sich tendenziell betont bei den beiden Geschlechtern wiederfinden, sollen so aufgefangen werden.

Denn was dem Pubertierenden fehlt, was er noch nicht haben kann, nachdem in den ersten Jahren der Leib, dann die Lebenskräfte sich stabilisieren und jetzt die Seele sich so unberechenbar äußert, das ist das menschliche Ich, das erst später wach und selbstbewusst wird. Wenn sich der Jugendliche im eigenen Leib, in den eigenen Lebenskräften und in der eigenen Seele nicht zurechtfindet, fehlt ihm Identität. Aber das Interesse und das Ideal sind Dinge, die die Seele be-„geistern“, die ein Ich-Äquivalent in der Seele in Erscheinung bringen. Das kann die explosive Kraft in der Seele bündeln.

Dazu bedarf es eines anderen Verhältnisses zu den Erwachsenen. Eigentlich ist das Protestverhalten den Erwachsenen gegenüber ein unendlicher Vertrauensvorschuss. Die Jugendlichen grenzen sich ab, setzen sich ab und verweigern sich dort, wo sie zuvor das meiste Vertrauen hatten. Haben sie es nicht mehr? Doch! Deswegen trauen sie sich das zu tun, da sie hoffen und erwarten, dass wir es nicht als Liebesentzug werten, sondern es aushalten, weil sie es brauchen! Wenn wir es nicht schaffen, das Verhalten, das unwetterartig mit der Pubertät ausbricht, als altersgemäßes Verhalten anzusehen, sondern es als Ausdruck ihres noch nicht wachen „Ich“ interpretieren, dann haben wir versagt. Nur wir, die wir ein waches und selbstbewusstes Ich haben, können diese Unterscheidung machen: „Dein Verhalten ist unmöglich, aber ich liebe dich deswegen genauso“. Wenn wir sagen oder erlebbar machen: „du bist unmöglich, deswegen liebe ich dich nicht“, dann zeigen wir, dass wir kein Ich in unserer Seele erfahren haben, dass es das nicht gibt. Dann ist diese Suche des Jugendlichen an seinen Vorbildern enttäuscht worden. Dann gibt es keine Ideale und in der Welt ist nichts zu finden – „die Erwachsenen sind auch nicht besser als ich“.

Der Erwachsene steht auf einem harten Prüfstand beim Pubertierenden. Das abkratzen des Lacks an unserer Fassade geschieht doch mit dem Bedürfnis zu erfahren, dass hinter der Konvention, hinter der Funktion, hinter der Regel, hinter dem Lack, der Bürgerlichkeit, der Macht und der Rolle noch etwas ist, das trotz der Regel, trotz der Rollenverteilung, trotz der Prinzipien existiert. Dieses „Trotzdem“ ist das Kleid, in dem unser Ich wahrnehmbar wird. Und das sucht der Jugendliche, weil er es noch nicht hat, aber braucht – sonst würde er es ja auch nicht suchen. Und Suchen ist das elementarste Ereignis der Pubertät.



Das könnte fehlgedeutet werden als sollte einem Liberalismus das Wort geredet werden nach dem Motto: „mach deine Stereoanlage ruhig so laut, wie du willst, ich kaufe mir Oropax“. So deutlich die Akzeptanz und die „Liebe“ auch fühlbar sein soll der Persönlichkeit gegenüber, die sich noch nicht kennt, so deutlich und klar erwartet der Jugendliche auch, Grenzen seines Verhaltens erlebbar gezeigt zu bekommen. Sonst sind wir nicht glaubhaft. Und Glaubhaftigkeit, Vertrauen, ist das einzige, was der Jugendliche entdecken muss, bei den Erwachsenen, denen er vertraut, so vertraut, dass er ihm einiges glaubt zumuten zu können –und ohne dieses Zumuten könnte er es nicht finden. Der Alltag bietet das nicht. Konventionen auch nicht, Rollenmuster schon gar nicht. Es ist das „mehr“, das

„Ich“, das über das hinausragt, was der Jugendliche in seinem Leib, seinen vitalen Funktionen und seiner Seele von sich selber kennt. Wenn er es entdeckt, lohnt sich die Suche. Wenn nicht, wird die Suche zum Selbstzweck und kann Sucht werden.

Ohne das Ich im Gegenüber gefunden zu haben, wird das Nest leer bleiben, das das Selbstgefühl in der Seele für das eigene Ich bereitet hat. Und zu erleben, dass die Suche lohnt, schafft Identität. Identität, die dann auch den Leib, die Lebensvorgänge und die eigene Seele für die Selbstwahrnehmung wieder zu einem Selbst integriert.

---

Martin Straube, Harpener Hellweg 301, 44805 Bochum, Email: martin@straube.net